

NIVEAUX DE PRATIQUE POUR LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

*Il est toujours nécessaire de prendre l'avis de l'encadrant de la sortie lors des premières inscriptions.
Des + ou – peuvent apporter une précision complémentaire.*

Vélo De Montagne (VTT)

Initiation : Petits parcours et très peu de dénivelée positif (1 ou 2 sorties à l'automne ou printemps)

Niveau 1 : Moins de 400 m de dénivelée positif et environ 15 km

Niveau 2 : Moins de 700 m de dénivelée positif et environ 25 km

Niveau 3 : Plus de 700 m de dénivelée positif, plus de 30 km et des parcours pouvant être techniques.

Ski de Randonnée

Initiation : Petits parcours adaptés aux personnes désirant s'initier à la pratique du ski de randonnée.

Pré-requis, savoir skier sur pistes rouges en station. Peu de dénivelée positive, apprentissage des techniques de progression en montée

Niveau Endurance (*Pré-requis*: avoir participé à une formation neige et avalanche niveau 1 et initiation déjà faite)

Niveau 1 : Dénivelée jusqu'à 900 mètres

Niveau 2 : Dénivelée jusqu'à 1200 mètres

Niveau 3 : Dénivelée jusqu'à 1500 mètres ou raid, moyenne jusqu'à 1200 mètres/ jour

Niveau 4 : Dénivelée au delà de 1500 mètres et raid, moyenne au delà de 1200 mètres/ jour

Niveau technique (Pour les niveaux techniques T3&4, *Pré-requis* avoir participé à une formation et connaître les manips sécurité cordes, mouflage ...)

T1 : Sortie facile à peu difficile. Peu d'exposition

T2 : Sortie peu difficile avec des passages jusqu'à 35 degrés

T3 : Sortie assez difficile, début du ski alpinisme, courts passages au delà de 40 degrés, nécessité des techniques de progressions parfaitement acquises, possible sorties sur terrain glacière peu crevassé, chute interdite, déjà piolet crampons dans ou sur le sac.

T4 : Sortie difficile ou très difficile, style ski alpinisme, ou et sur terrain glacière crevassé, technique parfaite, utilisation du matériel des techniques alpines ...

Randonnée pédestre (T= notion de terrain)

T1 : Randonnée en terrain bien tracé

T2 : Randonnée en terrain montagne (sentier avec tracé ininterrompu, parfois raide, dénivelée + importante)

T3 : Randonnée en terrain montagne exigeante (passages exposés, appui des mains, pierriers)

T4 : Randonnée alpine (traces parfois manquantes. Progression avec les mains, terrain exposé, névés faciles)

T5 : Randonnée alpine exigeante (souvent sans traces et exposé, passages d'escalade (2, jusqu'au 3c ponctuel), glaciers non crevassés. Ponctuellement matériel technique, encordement et crampons)

Spéléologie

Niveau 1 : Facile, très adapté pour débutants

Niveau 2 : Spéléo autonome ou bien encadré (de 50 à 200m de profondeur)

Niveau 3 : Engagé, spéléo aguerri ou bien encadré (en général + plus de 200 m de dénivelée)

Escalade

Les cotations des voies varient de 3a (facile) à 9b

Alpinisme

Niveau F : Facile (usage du matériel d'alpinisme maîtrisé)

Niveau PD : Peu difficile (escalade possible en 3)

Niveau AD : Assez difficile (escalade possible en 4)

Niveau D : Difficile (escalade possible en 4c-5b)

Niveau TD : Très difficile (escalade possible en 5c-6a)

Niveau ED : Extrêmement difficile (escalade possible en 6b-7a)

Raquettes

Raquettes nordiques : Terrain peu pentu vallonné. Dénivelée ne dépassant pas 500 m

Raquettes montagne : Se déroule dans un environnement de type haute montagne, il faut être capable de participer à l'organisation d'un secours. Dénivelée positive pouvant atteindre 850 m

Raquettes alpines : La progression pourra faire appel ponctuellement aux techniques de l'alpinisme (crampons, piolet), il faut être capable de participer à l'organisation d'un secours. Dénivelée positive pouvant atteindre 1000 m

Marche Nordique

Niveau 1 : Découverte

Ouvert à tous quelque soit le niveau de pratique de la marche nordique, y compris INITIATION en début de saison (jusqu'à fin octobre)

Niveau 2 : Tonique

Marcheurs maîtrisant la technique de la marche nordique, travail de l'endurance et du cardio

Niveau 3 : Endurance

Marcheurs ayant une bonne maîtrise de la marche nordique sur des terrains variés à un rythme soutenu